



Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (<https://nashagazeta.ch>)

---

# Как швейцарские спортсмены справляются с эмоциями | Comment les sportifs suisses gèrent leurs émotions

Автор: Лейла Бабаева, [Базель-Лозанна](#) , 16.05.2019.



(pixabay.com)

Победа над собой – самая трудная. Об этом хорошо знают спортсмены, которым в решающие моменты соревнований приходится контролировать гнев, разочарование, радость, чтобы они не сказались на результатах. Как им это удается?

| La victoire sur soi est la plus difficile. Les sportifs le savent très bien car aux moments décisifs ils doivent contrôler la colère, la déception, la joie intense pour qu'ils n'influencent pas leurs résultats. Comment le font-ils?

Comment les sportifs suisses gèrent leurs émotions

Среди чувств особняком стоит страх, так как он наш враг и друг одновременно. Сильный страх мешает быстро думать и эффективно действовать, зато небольшой – подстегивает, заставляет собраться с силами и сосредоточиться, а иногда может и спасти жизнь, приводит газета Лозаннского университета (SSP UNIL) слова профессора психологии Института наук о спорте UNIL Дениса Хаува. Долгое время при подготовке спортсменов вопросу управления эмоциями уделяли мало внимания,

но теперь это – часть тренировок, хотя Швейцария и отстает от англоязычных стран. Конфедерации есть к чему стремиться, так как, по словам исследовательницы SSP UNIL Роберты Антонини Филипп, в любой дисциплине десять лучших спортсменов мира имеют одинаковый уровень физической и стратегической подготовки: победу определяет ход мыслей, самообладание, хладнокровие.

Главное – не отрицать страх и беспокойство, а спокойно обдумать свое состояние, тем самым преодолев его. Боязнь может быть вызвана нежеланием предстать в смешном свете, получить травму, проиграть, подвести товарищей по команде, при этом внешне она проявляется по-разному. Работая с музыкантами, Роберта Антонини Филипп заметила, что перед концертом у скрипача могут дрожать руки, а вот у трубача дрожат губы – организм без подсказки догадывается, какую именно «диверсию» устроить в тот момент, когда нужна ясная голова и полное спокойствие.

Разобравшись в собственных переживаниях, каждый борется с ними по-своему: кто-то медитирует, кто-то живо представляет картины, помогающие ему прийти в себя, вспоминает подобные ситуации, в которых он показал себя с наилучшей стороны и т.п. Кому-то помогают восклицания тренера: «Вперед! Ты его уничтожишь! Смелей!», а другому это только мешает.

Интересно, что спорт не только является источником стресса и противоречивых эмоций, но и снимает напряжение, особенно у любителей. Сегодня нам приходится делать все в два раза быстрее, чем делали наши родители, поэтому кроссфит или трейлраннинг помогают встряхнуться, снова обрести себя.

Говоря о гневе, невольно вспоминаешь американского теннисиста, семикратного победителя турниров Большого шлема Джона Макинроя, который часто и очень энергично оспаривал решения судей и не раз ломал ракетки. Гнев – признак неспособности решить проблему, однако Макинрой использовал свою агрессию для того, чтобы вывести из равновесия других.

Обладатель 20 титулов на турнирах Большого шлема [Роджер Федерер](#) раньше тоже позволял себе вспышки гнева, швырял или ломал ракетки, но со временем научился гасить в себе раздражение, поступив мудрее американца, ведь ярость отнимает много сил. Конечно, Макинрой сделал блестящую карьеру, но она могла быть еще лучше, если бы он не выходил из себя так часто.

Стратегия Федерера включает несколько пунктов: 1) хорошо подготовиться, представить себе, как будет проходить игра; 2) не менять радикально свой стиль, чтобы победить сильного противника, так как это может помешать выложиться максимально; 3) гнать от себя сомнения и не пытаться все проанализировать, чтобы не потерять удовольствие от игры, очень важное для победы; 4) верить в свои силы; 5) принять неудачи, как оставшиеся в прошлом факты и думать о будущем; 6) играть свободно и смело.

Швейцарская триатлонистка, четырехкратная чемпионка мира на длинной дистанции Ironman Даниэла Риф подчеркивает на своем сайте, что успех – не победа во всем, а получение наилучших результатов в любой ситуации. Достигать новых вершин ей помогает решимость, любовь к своему виду спорта, вера в себя, честность и склонность иногда идти на риск.

Швейцарский лыжник Дарио Колонья, четырехкратный олимпийский чемпион и четырехкратный обладатель Кубка мира тоже нашел свой способ: он дает волю эмоциям на награждении. Если мысленно вернуться на Олимпиаду в Сочи 2014 года, то мы увидим, как, получая золото, он плакал от радости, но гонку выиграл за счет силы воли: оправился от полученной ранее травмы ноги, выдержал сложную программу тренировок, тратя силы не на переживания, а на подготовку. Тем слаще, наверное, были для него слезы победителя. Страх один, но способов борьбы с ним – столько же, сколько и спортсменов, поскольку каждый из нас – неповторимая индивидуальность.

[спорт физическая активность в Швейцарии](#)

Статьи по теме

[Космический успех Роджера Федерера](#)

[В Швейцарии назвали лучших спортсменов года](#)

[Где работают швейцарские спортсмены?](#)

---

**Source URL:**

<https://dev.nashagazeta.ch/news/sport/kak-shveycarskie-sportsmeny-spravlyayutsya-s-emociyami>